FISIOLOGIA SUTIL

Juju Priyah

- Somos o que ingerimos com nossos sentidos e suas ações. Seja pela visão, pelo olfato, pela audição, pelo paladar ou pelo tato.
- Somos o que vemos em nosso ambiente, o que assistimos na TV ou que lemos nos jornais, revistas e livros. Somos o que ouvimos de todos os ambientes, músicas, pessoas, ruídos, notícias, conversas,... Também somos o que ingerimos com a alimentação industrializada ou natural, orgânica ou cheia de toxinas, hormônios, pesticidas, corantes e violência. Somos o que tocamos e como tocamos.
- Assim escolhemos como queremos ser e viver. Cada ação gera um caminho para a saúde de quem sou e de como estou. E assim o inverso, o que eu ofereço ao ambiente influencia no corpo e nas emoções.

- Se pensarmos que somos a criação consciente da divindade, chegamos a conclusão que somos parte dela. Se a criação divina é Sagrada, então somos seres Sagrados e estamos na impermanência terrestre do ciclo natural da vida.

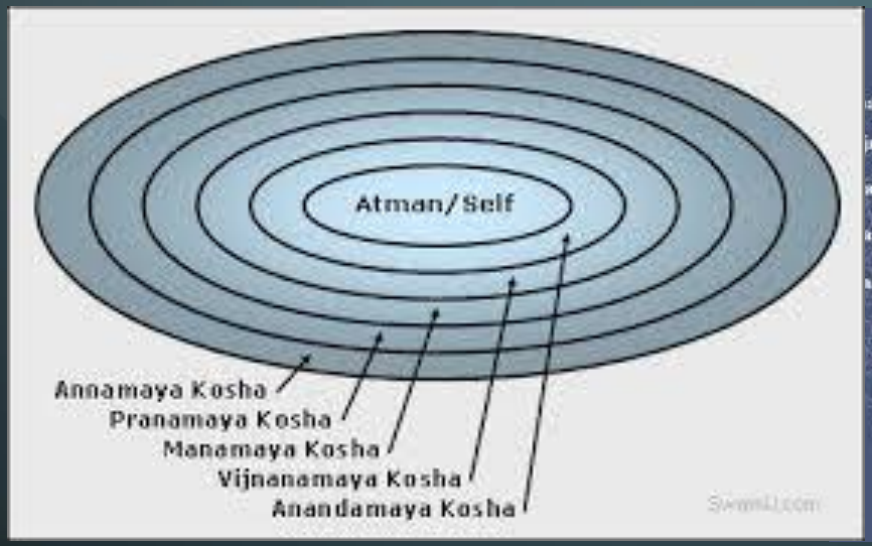
3 CORPOS

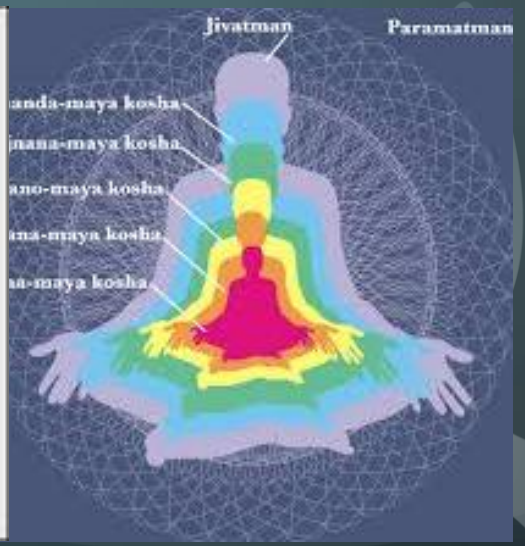
- Conhecimento Vedanta - 3 corpos - físico, sutil e causal

não são feitas de matéria e sim de energia

- Energia consciente e é operada a partir do corpo físico e assim segue sua sabedoria.

São os Pancha Koshas: ANNAMAYA KOSHA | PRANAMAYA KOSHA MANOMAYA KOSHA | VIJNAMAYA KOSHA | ANANDAMAYA KOSHA





CORPO DENSO

Sthúla Sharíra 5 ELEMENTOS – PANCHA TATTVAS - TERRA (PRITHIVI), ÁGUA (APAS), FOGO (AGNI), AR (VÁYU) E ÉTER (PRÁNA).

ANNA MAYA KOSHA corpo de alimento

átomos, células, nervos, sangue, músculos, ossos e pele

5 órgãos dos sentidos: visão, olfato, paladar, audição e tato

5 orgãos de ação: mãos, pés, boca, ouvidos e órgãos genitais.

- **Práticas do Hatha Yoga – Shatkarma – Relaxamento**

ásana confere mais saúde ao corpo

Shatkarmas purifica e elimina as toxinas do corpo denso.

relaxamento restaura o corpo

CORPO SUTIL

- **Súkshma Sharíra:** é a nossa matéria sutil - não vista com os olhos físicos - comprendemos as suas manifestações. Súshma sharíra corresponde:

PRANA MAYA KOSHA corpo energético

- Atua nas ação das funções dos 5 sentidos e orgãos de ação. Serve de intermediário entre o que o corpo denso e o que ele causa de sensações.

MANO MAYA KOSHA corpo dos instintos

impulsos - relações naturais – vontades – desejos.

- funções da mente do que sentimos. Ações de perceber, analisar, registrar, entender, racionalizar, discriminar, aceitar, rejeitar e comparar.
- Sem Mano seríamos vegetais, um corpo funcionando sem a mente. Prathyahara: a mente se ocupa com os impulsos recebidos pelos sentidos e domina o ser.

CORPO CAUSAL

- **Karana Sharíra** é o corpo causal. Nele reside à alma individual, o átman. Energia existencial de Brahman.

ANANDA MAYA KOSHA existência - consciência - bem-aventurança absoluta

É a experiência adquirida em Atma.

Sem tempo, espaço e individualidade.

Sem dualidade. Apenas É.

Sat Chit Ananda

- **STHÚLA SHARÍRA - CORPO FÍSICO DENSO**
- **SÚKSHMA SHARÍRA - CORPO SUTIL**
- **KARANA SHARÍRA - CORPO CAUSAL OU ESPIRITUAL**

SE INTERLIGAM

A PRÁTICA DO HATHA YOGA É TÃO IMPORTANTE NOS ANOS INICIAIS DO SÁDHAKA (PRATICANTE), NA MEDIDA QUE SE APERFEIÇOA NO HATHA YOGA NATURALMENTE VAMOS CEDENDO MENOS ENERGIA E IMPORTÂNCIA PARA O CORPO FÍSICO E COMEÇAMOS A NOS DEDICAR MAIS ÀS PRATICAS MAIS SUTIS E ESPIRITUAIS.

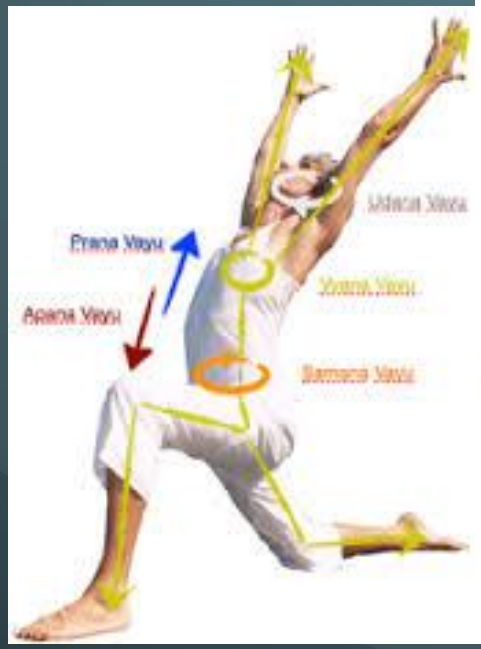
- *Com a prática de pránáyámas potencializamos o prána interno e aumentamos a energia do corpo energético. Como o corpo energético é um "invólucro" do corpo denso, a prática das posturas também direciona o prána para determinados chakras, aumentando assim a energia intrínseca de cada centro energético. As posturas conferem benefícios mentais e emocionais, pois movimentam o prána ligado a todo o complexo mental e emocional. A energia pránica dos alimentos é outro fator de ampliação da energia de súkshma sharíra, alimentos sattvicos possuem um prána mais puro. Quando ingerimos um alimento de qualidade sattvica, a parte física deste alimento alimenta o corpo físico e o prána do alimento alimenta o nosso corpo energético.*

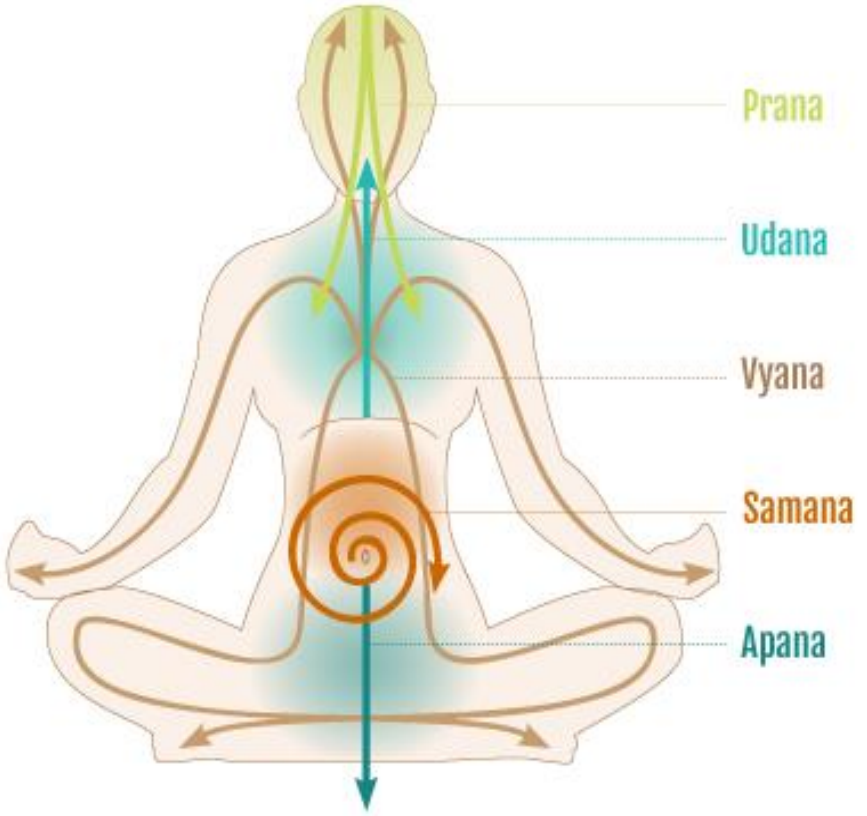
PRANA

ENERGIA QUE CONDUZ OS CHAKRAS

5 FLUXOS DE FORÇAS VITAIS

RECEBIDOS NO CORPO SUTIL





PRANA

PRANA: Absorção.

É a inspiração. Leva o ar para dentro do corpo.Localiza-se na região do peito

VYANA: Circulação.

É o processo de distribuição do alimento

SAMANA: Digestão.

È responsável por assimilar e digerir os alimentos recebidos.

APANA: Excreção.

É a expiração. Elimina fezes, sêmem, suor, mesntruação, vômito, ...

UDANA: Liberação de energia/Crescimento.

Processo natural do movimento de nutrição física e sutil.

PRANA

ESSE MOVIMENTO DOS PACHA VAYO É VISTA COMO A INQUIETUDE DA MENTE. PARA SE OBTER UM CAMINHO HARMONIOSO ENTRE CORPO, MENTE E ESPIRITO É NECESSÁRIO PRATICAR PRANAYAMA.

SOMENTE ASSIM, HAVENDO CONTROLE DA RESPIRAÇÃO, HAVERÁ CONTROLE FÍSICO E SUTIL, ACALMANDO A MENTE, ALCANÇANDO ASSIM UM ESTADO MEDITATIVO.

NADI

Rede complexa e móvel de correntes de fluxo

Ondas de movimentos de energia invisíveis e imateriais que circulam no corpo sutil.

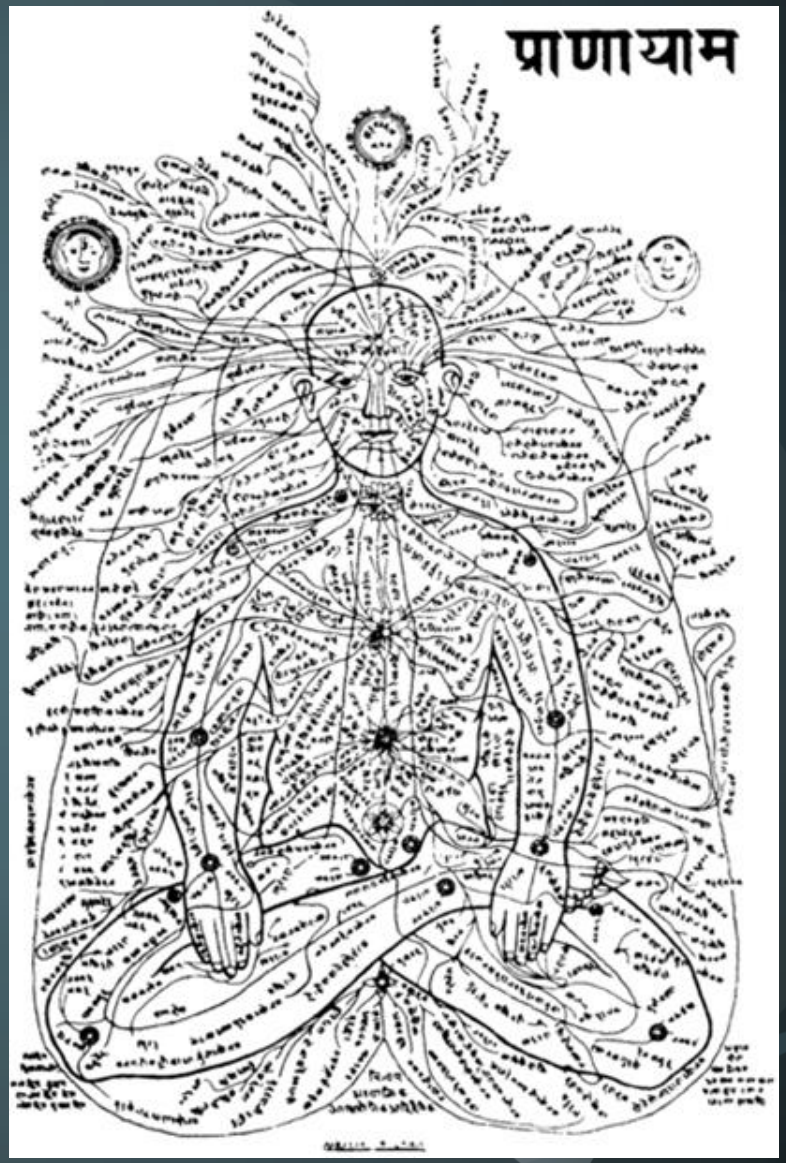
Originam-se no Kanda - estrutura em forma de ovo.

Alguns textos explicam que situa-se na reigão do períneo, outros na região do umbigo e outros na região do diafragma.

Shiva sanhita - 350 mil Nadis

Gheranda sanhita – 350 mil Nadis

Hatha Yoga Pradhipka – 72 mil Nadis



NADI

Os 3 mais importantes: sushumna, Ída e Píngala

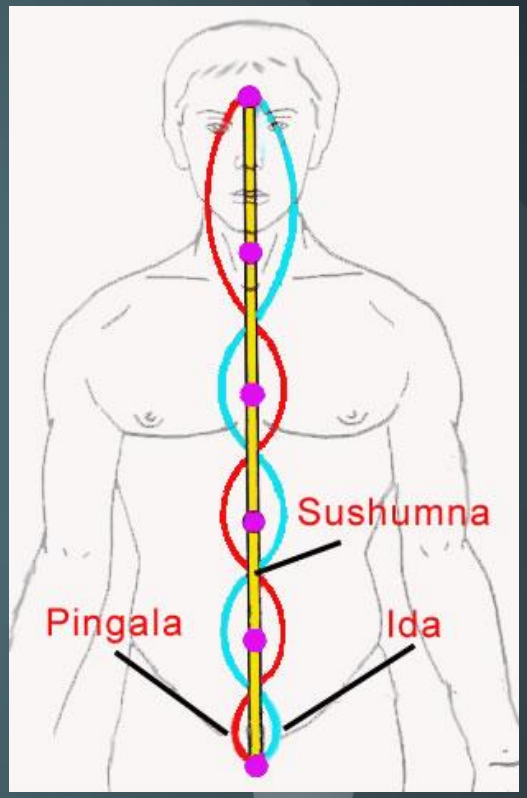
SUSHUMNA: simbolizada pelo Fogo e Rio Sarasvati

ÍDA: simbolizada pela Lua e feminino (narina esquerda)

PÍNGALA: simbolizada pelo Sol e mascullino (narina direita)

KUNDALINI – SHAKTI

- É A ENERGIA PRIMORDIAL. É A ENERGIA DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA, O AMOR, A INTELIGÊNCIA DIVINA.
- POTÊNCIA EM FORMA DE ESPIRAL, NO EIXO DA COLUNA.
- REPRESENTADA POR UMA SERPENTE ADORMECIDA.
- ENROLADA POR 3,5 VOLTAS NO CENTRO BIOENERGÉTICO MAIS BAIXO NA BASE DA COLUNA.
- É PERSONIFICADA COMO O ASPECTO DA MÃE DIVINA, A GRANDE DEUSA.



KUNDALINI – SHAKTI

O despertar:

fluxo prânico (pancha vayo)

fluxo energético (nadis)

Purificação (é a liberação das toxinas acumaladas no corpo e na mente, por isso é tão importante o shatkarma)

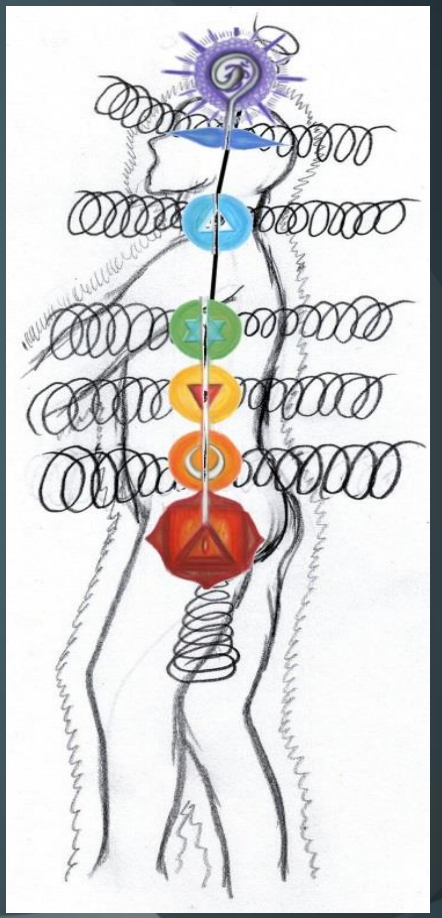
elevação nadi sushumna (da base da coluna até o ajna chakra).

ALGUNS TEXTOS DIZEM QUE A KUNDALINI SOBE PELO NADI SUSHUMNA, ATÉ O REGIÃO CARDÍACA (CHAKRA ANAHATA) ONDE OCORRE A UNIÃO DE SHAKTI E SHIVA. ESSA ENERGIA SE ELEVA COM ÍDA E PÍNGALA, ATÉ SAHASRARA CHAKRA, BUCANDO ASSIM O SHIVA SAMADHI.

CHAKRAS

Significa roda.

São centros energéticos do nosso corpo, que distribuem a energia (prana) através dos nadis.



A dimensão oculta da existência macrocósmica, do universo em geral, espelha-se perfeitamente no microcosmo do corpo-mente do ser humano. As "estruturas profundas" do corpo estão ligadas às "estruturas profundas" do ambiente exterior. Todas as tradições esotéticas afirmam uma correspondência entre a realidade interior e a exterior, e encontramos essa mesma idéia na noção junguiana de sincronicidade, que na verdade é uma tentativa de explicar por que os eventos externos às vezes coincidem de maneira surpreendente com as condições psíquicas. Feuerstein, Georg. A Tradição do Yoga. Ed. 15. 2016

- MULADHARA
- SVADHISHTHANA
- MANIPURA
- ANAHATA
- VISHUDDHA
- AJNA
- SAHASRARA

MULADHARA

Chakra conectado com a sobrevivência, segurança e o medo. Necessidade de ter condições básicas de sobrevivência como casa, emprego, alimento e família. Ligação com ancestralidade.

Localização:	PERÍNEO
Elemento:	TERRA
Cor do elemento:	AMARELO
Cor do lótus:	VERMELHO
Mantra:	LAM
Número de pétalas:	04
	| 1.Estado máximo de alegria| 2.Estado do prazer natural.|
	| 3.O deleite no controle das paixões.|
	|4. a felicidade suprema na concentração.
Aspecto:	SEGURANÇA
Forma do Yantra:	QUADRADO
Órgão dos sentidos:	NARIZ
Sentido predominante:	OLFATO
Õrgão de ação	ÂNUS
Ar:	APANA | Excreção: de fezes, líquido seminal, nascimento.|
Plano:	FÍSICO
Planeta regeente:	MARTE
Divindade:	BRAHMA
Regente:	GANESHA
Portador:	ELEFANTE

SVADHISHTHANA

Chakra conectado com o céu e a terra, com a família e a responsabilidade sobre ela.
Relação com o sexo oposto em seus aspectos da sexualidade e fantasias.

Localização:	REGIÃO GENITAL
Elemento:	ÁGUA
Cor do elemento:	AZUL CLARO, BRANCO
Cor do lótus:	LARANJA
Mantra:	VAM
Número de pétalas:	06 | 1.afeto| 2. desconfiança| 3.desdém| 4. ilusão| |5. destrutividade| 6. impiedade|
Aspecto:	PROCIAÇÃO, SENSUALIDADE, CRIATIVDADE
Forma do Yantra:	CÍRCULO
Órgão dos sentidos:	BOCA
Sentido predominante:	PALADAR
Õrgão de ação	GENITAIS
Ar:	APANA | Excreção: de fezes, líquido seminal, nascimento.|
Plano:	ASTRAL
Planeta regeente:	MERCÚRIO
Divindade:	VISHNU
Regente:	SHAKTI RAKINI
Portador:	CROCODILO

MANIPURA

Chakra conectado com os planos do karma e dharma. É o centro gravitacional do corpo onde se desenvolve o equilíbrio do ego. Aspectos do poder pessoal de controlar. Atinge fígado, vesícula, aparelho digestivo e sistema nervoso.

Localização:	REGIÃO DO ÚMBIGO
Elemento:	FOGO
Cor do elemento:	VERMELHO, como o fogo ou o sol nascente
Flor do lótus:	AMARELO DOURADO
Mantra:	RAM
Número de pétalas:	10
	| 1.afeto| 2. desconfiança| 3.desdém| 4. ilusão|
	|5. destrutividade| 6. impiedade|
Aspecto:	VISÃO, JULGAMENTO, EGO
Forma do Yantra:	TRIÂNGULO
Órgão dos sentidos:	OLHOS
Sentido predominante:	VISÃO
Õrgão de ação	PERNAS E PÉS
Ar:	SAMANA | Disgestão
Plano:	CELESTIAL
Planeta regeente:	SOL
Divindade:	BRADDHA RUDRA (Shiva)
Regente:	SHAKTI LAKINI
Portador:	CARNEIRO

ANAHATA

Chakra conectado com a doação, compaixão e perdão. É livre do modificações mentais. Domina os 5 primeiros passos de Ashtanga Yoga. Compreensão fácil da devoção e equilíbrio em todos os níveis. Atinge o sistema imunológico.

Localização:	REGIÃO CARDÍACA
Elemento:	AR
Cor do elemento:	VERDE-FUMÊ, CINZA
Cor do lótus:	VERMELHO PROFUNDO
Mantra:	YAM
Número de pétalas:	12
	| 1.esperança| 2. ansiedade| 3.empenho| 4. possessividade|
	| 5. arrogância| 6. incompetência| 7. discriminação|
	| 8. egoísmo| 9. lascívia| 10. fraudulência| 11. indecisão|
	|12. arrependimento
Aspecto:	PROCIAÇÃO, SENSUALIDADE, CRIATIVDADE
Forma do Yantra:	HEXAGRAMA
Órgão dos sentidos:	PELE
Sentido predominante:	TATO
Õrgão de ação	MÃOS
Ar:	PRANA | Circulação
Plano:	DA HARMONIA
Planeta regeente:	VÊNUS
Divindade:	ISHANA RUDRA SHIVA
Regente:	SHAKTI KAKINI
Portador:	ANTÍLOPE NEGRO

VISHUDDHA

Chakra que se manifesta entre corpo física e causal. Habilidade da comunicação entre plano físico e plano espiritual. É o renascimento espiritual. A a expressão que vem do coração.

Localização:	REGIÃO DA GARGANTA
Elemento:	AKASHA
Cor do elemento:	VIOLETA
Cor do lótus:	VIOLETA ACINZENTADO
Mantra:	HAM
Número de pétalas:	16
	| 1.mantra Om| 2. mantra Sama Veda| 3.HAM| 4. PHAT|
	| 5. VSHAT| 6. SVADHA| 7. SVAHA| 8. NAMAH|
	| 9. imortalidade| 10. Nishada| 11. Rishabha| 12. Gandhara|
	|13. Shadja| 14. Madhyam| 15. Dhaivata| 16. Panchama
Aspecto:	CONHECIMENTO
Forma do Yantra:	CRESCENTE
Órgão dos sentidos:	OUVIDOS
Sentido predominante:	AUDIÇÃO
Õrgão de ação	BOCA, CORDAS VOCAIS
Ar:	UDANA | Crescimento
Plano:	HUMANO
Planeta regente:	JÚPITER
Divindade:	PANCHAVAKTA SHIVA
Regente:	SHAKTI SHAKINI
Portador:	ELEFANTE BRANCO

AJNA

|Representa a individualidade, a clareza mental. O intelecto, a intuição, a manifestação divina. Não existe o observado, nem o observador. A realização é atingida e apenas É. Sat-Chit-Ananda.

Localização:	PLEXO PINEAL
Elemento:	MAHATATTVA (todos os elementos estão presentes)
Cor do elemento:	TRANSPARENTE, BRANCO, CINZA CLARO
Cor do lótus:	BRANCO
Mantra:	AUM
Número de pétalas:	02 - dualidade
Aspecto:	AUTORREALIZAÇÃO
Forma do Yantra:	CÍRCULO
Plano:	AUSTERIDADE
Planeta regeente:	SATURNO
Divindade:	ASDHANARISHVARA
Regente:	SHAKTI HAKINI

SAHASRARA

É a porta da espiritualidade. A essência de si mesmo, que sente o divino dentro de si. É a alma iluminada.

Localização:	TOPO DO CRÂNIO
Cor do lótus:	cores do ARCO-ÍRIS
Mantra:	SHAM
Número de pétalas:	MIL
Forma do Yantra:	LUA CHEIA – PURNA CHANDRA
Plano:	SATYAM
Planeta regeente:	KETU
Divindade:	O GURU INTERIOR
Regente:	SHAKTI CHAITANYA – MAHASHAKTI - PARAMATMA

CHACRAS

DOENTE
RAIVA
DEPRESSÃO
NEGATIVISMO
ÓDIO
BAIXA AUTO-ESTIMA
ISOLAMENTO
MEDO
7
6
5
4
3
2
1
SAUDÁVEL
ACEITAÇÃO
CRIATIVIDADE
POSITIVISMO
AMOR INCONDICIONAL
SEM JULGAMENTOS
INTEGRAÇÃO
AÇÃO

SUGESTÃO BIBLIOGRÁFICA

- A Tradição do Yoga, Georg Feuerstein. Editora Pensamento
- Chakras, Centro de energia de trasnformação, Harish Johari. Editora Pensamento
- Tantrismo, doutrina, prática, arte, ritual. Pierre Feuga. Editora Madras
- Tantra, sexualidade e espiritualidade, Georg Feuerstein. Editora Nova Era
- Yoga. Pro.br